

## 2. 新生物 (C509 乳がん)

### 文献

Culos-Reed S N, et al. "A Pilot Study of Yoga for Breast Cancer Survivors: Physical and Psychological Benefits." *Psycho-Oncology*. 2006; 15:891-897. PubMed ID:16374892

### 1. 目的

乳がん生存者に対する7週間のヨガ実習の身体的及び心理的効果を検証する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

本研究はカナダ、カルガリー市のカルガリー大学の医学、運動、看護学部の共同健康リサーチ倫理委員によって認可され、介入はヨガスタジオ1ヶ所で実施された。

### 4. 参加者

18歳以上の治療後三ヶ月は経過している乳がん患者。運動能力調査、身体活動レディネス質問紙及び (PAR-Q) (PAR-Med-X) 身体活動レディネス健康診断においてヨガ実習を許可された者。

### 5. 介入

Arm1:(ヨガ群) (20名) 病人に対応したアイアンガーヨガ 1回75分週1回/7週間  
Arm2:(対照群) (18名) 何もせずフォローアップ終了後にヨガクラスが提供された

### 6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目: 開始時、7週間後で比較。EORTC QLQ-C30(QOL評価)、SOSI(ストレス症状評価)、POMS(気分状態)、LSI(過去1ヶ月における週の活動量)、CPAFLA(カナダ身体活動、フィットネス及びライフスタイル評価法): (生理学)体重、身長、収縮期血圧、拡張期血圧、心拍数、胴周り、腰周り、(体力)握力、長座体前屈、6分間歩行、歩行テスト前後のRPE。

### 7. 主な結果

心理的効果: ヨガ群は対照群に比べて、EORTC 全般的QOL、心理機能、下痢が有意に改善した。SOSIではイライラ感、胃腸症状、思考の混乱の改善傾向がみられた。POMSではヨガ群は緊張、抑うつ、混乱の数値が減少、気分障害の改善傾向がみられた。身体的効果に関しては、両群間で有意差はなかった。

### 8. 結論

ヨガ実習はがん生存者に良い心理的効果をもたらすと思われ、乳がん生存者への有益な身体的活動のオプションとして検討されるべきである。一方で身体的効果については群間で差が認められなかったのは、少ない参加者数や介入期間の短さが影響したかもしれない。今後他の癌や男性がん患者対象にした、より大きな参加者、より長い介入期間での研究が更に必要である。

### 9. 安全性に関する言及

有害事象について記述なし。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群で7週後2名がドロップアウト。理由は記載なし。

### 11. ヨガの詳細

病気の人に対応したアイアンガーヨガ: 仰向けでゆっくり呼吸(脚は壁にかける)10分  
アーサナ50分 痛みがない部分の筋肉、腱、靭帯をストレッチ/強化する6-10の姿勢。柔軟性、強靭さに応じて内容は変わる。リラクゼーション15分

### 12. Abstractor のコメント

乳がん治療後のQOLや体力向上を考慮した癌リハビリが重要であり、ヨガも選択肢の一つとして有効であることが示唆された。一方で身体的効果は確認できなかった。体力向上を目標にするのであれば、ストレッチだけではなくアイソメトリック法を使ったヨガの体操や呼吸法も含めた指導が望まれる。

### 13. Abstractor の推奨度

乳がん生存者に対してヨガ実習を条件的に勧める。

### 14. Abstractor and Date

スタッフ 陽子 岡 孝和 2015.2.11